

les recettes d'Alice

Poulet au gingembre et aux poires



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



20 minutes



Facile

INGREDIENTS

4 blancs de poulet
4 poires
4 c à s de farine
2 c à s d'huile d'olive
1 oignon

1 c à c de gingembre en poudre
30 cl de jus de pommes
2 c à s de miel
fond de volaille déshydraté
20 gr de beurre

MATERIEL NECESSAIRE

1 économe

1 poêle

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Eplucher les poires et les couper en quartiers.
- 2- Assaisonner les blancs de poulet, les fariner. Dans une poêle faire chauffer l'huile et colorer les blancs de poulet.
- 3- Eplucher l'oignon et l'émincer.
- 4- Débarrasser les blancs et faire fondre le beurre puis ajouter l'oignon, le gingembre, cuire 3 min, mouiller avec le jus de pommes et ajouter 2 c à s de fond de volaille, le miel. Laisser mijoter 3 min.
- 5- Remettre les blancs dans la poêle ainsi que les poires et cuire 10 min.

CONSEILS ET ASTUCES

Servir avec de la semoule et napper de sauce

Alice Délice

